**Moins de rouge, plus de vert**

En septembre 2009, l’Institut national de santé publique du Québec se félicitait de l’amélioration de nos habitudes alimentaires. Les adultes québécois consomment en effet moins de gras et plus de fruits et légumes qu’il y a quinze ans. Mais il reste des progrès à faire. Certains proposent d’ailleurs d’éliminer la viande rouge de nos menus. Sans aller jusque-là, je pense qu’il faut manger moins de viande rouge, autant pour des raisons de santé que pour des raisons environnementales.

Examinons d’abord les conséquences sur la santé de la surconsommation de viande rouge. On sait que la viande fournit des protéines et toutes sortes d’éléments nutritifs essentiels. Mais elle contient aussi des substances qui, en trop grande quantité, sont nocives. De plus en plus de recherches associent la viande rouge aux maladies cardiovasculaires et au diabète. En outre, des études scientifiques récentes établissent des liens entre la surconsommation de viande rouge et le cancer du côlon. La chose est tellement sérieuse que le Fonds mondial de recherche contre le cancer, une autorité en la matière, recommande aux parents de bannir les charcuteries, saucisses à hot-dog et autres salamis de l’alimentation des enfants, et de limiter la consommation de viande rouge. La Société canadienne du cancer (SCC) va dans le même sens. Selon la SCC, trois portions de 85 grammes de viande rouge par semaine (trois portions de la grosseur d’un paquet de cartes) suffisent à un adulte. Or Statistique Canada nous apprend qu’en 2008, les Canadiens en consommaient en moyenne 500 grammes en moyenne par semaine. À la lecture de ces données, une seule solution s’impose : il faut manger moins de viande rouge.

Maintenant, penchons-nous sur les conséquences environnementales et de la consommation de viande rouge, soit la déforestation, la pollution et la biodiversité menacée. Savez-vous combien coûte le steak qui se retrouve dans votre assiette? Pour produire un kilo de viande, il faut 10 kilos de grains et plus de 15 000 litres d’eau. Il faut aussi des terres pour cultiver le grain dont se nourrissent les bovins. Aujourd’hui, 30% des terres arables servent à nourrir du bétail et non des humains. Comme les surfaces actuelles ne suffisent pas, on déforeste à tour de bras pour planter du soja ou du maïs. Pour augmenter le rendement des terres, on utilise des pesticides et des engrais chimiques, qui épuisent les sols. Ces pratiques polluent les sols, les cours d’eau, la nappe phréatique et menacent des espèces végétales et animales. Déforestation, pollution, bouleversement de l’écosystème, c’est cher payé pour saliver devant un hamburger.

Une autre conséquence environnementale nuisible est la production de gaz à effet de serre, responsables du réchauffement climatique. Selon l’Organisation des Nations Unies pour l’alimentation et l’agriculture, plus de 20% des émissions de gaz à effet de serre sont attribuables à la production de viande. Ces gaz proviennent du déboisement, des sols nourris aux engrais azotés, du méthane que les bovins libèrent en digérant, du lisier des animaux. Pour préserver notre planète, il est donc impératif de réduire notre consommation de viande.

Bref, la surconsommation de viande rouge pèse lourd sur la santé et l’environnement, on ne peut le nier. Faut-il pour autant se priver de viande? Pas du tout, mais il faut en manger de façon raisonnable, mettre un peu moins de rouge dans notre assiette pour avoir un peu plus de vert sur notre planète.

Grégoire Painchaud